<u>प्रातस्सन्ध्योपासना</u>

१. प्राङ्मुख उदङ्मुख ऐशान्याभिमुखो वा भूत्वा मणिबन्धपर्यन्तं हस्तौ आनुपर्यन्तं पादौ च प्रक्षाल्य मुखं च सम्मृज्य ऊर्ध्वजानुरुपविश्य त्रिराचामेत्

जीवास्थेति पञ्चमन्त्रात्मक सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – प्रथममन्त्रस्य आसुर्यनुष्टुप् द्वितीयस्य साम्न्यनुष्टुप् तृतीयस्य आसुरीगायत्री चतुर्थस्य साम्न्युष्णिक् छन्दांसि – आचमने विनियोगः

जीवा स्थ जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं । १ ।

उपजीवा स्थोप जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं । २ ।

संजीवा स्थ सं जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं । ३ । (इति त्रिराचम्य)

जीवला स्थ जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं । ४ । (इति आकुञ्चितोष्ठमास्यं

द्विः प्रमृज्य पाणिं प्रक्षाल्य सव्यं पाणिं पादौ च प्रोक्ष्य सजलकरेण शिरश्चक्षुषी नासिके

श्रोत्रे चालभ्य

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोक्ताः देवताः – गायत्री छन्दः आत्मानुमन्त्रणे विनियोगः

इन्द्र जीव सूर्य जीव देवा जीवा जीव्यासमहम् । सर्वमायुर्जीव्यासम् ॥ (इति

हृदयमनुमन्त्रयेत्)

२. आपोहिष्ठेति सूक्तस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः अपान्नपात् सोम आपश्च देवताः – गायत्री छन्दः – मार्जने विनियोगः

आपो हि ष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन । महे रणाय चक्षसे ॥ १ ॥

यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः । उशतीरिव मातरः ॥ २ ॥

तस्मा अरं गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जनयथा च नः ॥ ३ ॥

ईशाना वार्याणां क्षयन्तीश्चर्षणीनाम् । अपो याचामि भेषजम् ॥ ४ ॥ – (इति

प्रतिमन्त्रं सजलकुशैः शिरोऽभिषिञ्चेत्)

३. प्राणायामं कुर्यात्

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिः दैवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । भूर्भुवस्वरित्यासां प्रजापतिः ऋषिः गायत्री त्रिष्टुप् जगतीति क्रमेण छन्दांसि अग्निवाय्वादित्या देवताः। जनदिति व्याहृतेः प्रजापतिः ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः चन्द्रमा देवता ।

वृधत्करत्गुहन्महच्छमोमित्यासां प्रजापतिः ऋषिः बृहती छन्दः चित्ररथो देवता ।

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता । गायत्रीशिरसः प्रजापतिः ऋषिः यजुश्छन्दः ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः प्राणायामे विनियोगः

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ जनत् ॐ वृधत् ॐ करत् ॐ गुहत् ॐ महत्
ॐ तत् ॐ शं ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्
ओमापोज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम् ।

दक्षिणाङ्गुष्ठेन दक्षिणनासापुटं सम्पीड्य वामनासापुटेन शनैः शनैः वायुमाकृष्योदरं परिपूर्य अपराभिश्चतुर्भिरङ्गुलीभिः यथायोगं वामनासापुटं सम्पीड्य कुम्भके एव प्राणायाममन्त्रं यथाशक्तिस्त्रिर्वा जपित्वा शनैः शनैः दक्षिणनासापुटेन वायुं विरेचयेत्

ॐ सूर्यश्चमेत्यस्य नारायणः ऋषिः सूर्यो देवता अनुष्टुप्छन्दः अम्बुप्राशने विनियोगः ॥

ॐ सूर्यश्चमा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः
पापेभ्यो रक्षन्तां यद्रात्र्या पापमकार्षं
मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना
रात्रिस्तदवलुम्पतु यत्किञ्चिद्दुरितं मयि
इदमहं माममृतयोनौ सूर्य्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

४. पुनराचम्य

५. उत्तिष्ठन् हरिःसुपर्णेति मन्त्रेण दक्षिणहस्तस्थं जलमभिमन्त्र्य चतुर्वारमुत्सृजेत्

हरिः सुपर्णेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – सूर्यो जातवेदाः देवताः – जगती छन्दः – सूर्यार्घ्यप्रदाने विनियोगः

हरिः सुपर्णो दिवमारुहोऽर्चिषा ये त्वा दिप्सन्ति दिवमुत्पतन्तम् ।

अव तां जहि हरसा जातवेदोऽबिभ्यदुग्रोऽर्चिषा दिवमा रोह सूर्य ॥ १ ॥

६ । अभयं नः इति सूक्तेन सूर्यमुपतिष्ठेत्

अस्य श्री अथर्ववेदस्य एकोनविंशत् काण्डस्य अभयं नः इति मन्त्रस्य – अथर्वा ऋ – मन्त्रोक्ताः देवताः – जगती छन्दः – अभयं मित्रादिति मन्त्रस्य त्रिष्टुप् छन्दः – स्थाने विनियोगः

अभयं नः करत्वन्तरिक्षमभयं द्यावापृथिवी उभे इमे ।

अभयं पश्चादभयं पुरस्तादुत्तरादधरादभयं नो अस्तु ॥

अभयं मित्रादभयममित्रादभयं ज्ञातादभयं पुरोयः ।

अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु ॥

७. अथ गायत्रीजपप्रकारः

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम् । गायत्री छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्व नः ।

ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धामनामासि विश्वमसि विश्वायु –

– स्सर्वमसि सर्वायुरभिभूरों गायत्रीमावाहयामि ।

इति गायत्रीमावाह्य गायत्रीविनियोगं स्मृत्वा यथाक्षरं दैवतं रूपञ्च मनसि समाधाय अष्टैकादशादि संख्यान्वितां प्रणवव्याहृतिपूर्विकां प्रणवान्तां गायत्रीं जपेत् ॥

प्रणवस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । महाव्याहृतीनां प्रजापतिः

ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्छन्दांसि अग्निवाय्वादित्या देवताः

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः

८. प्रार्थना

पश्येमेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – सूर्यो देवता – प्राजापत्यागायत्री छन्दः – प्रार्थनायां विनियोगः

पश्येम शरदः शतम् । १ । जीवेम शरदः शतम् । २ ।

बुध्येम शरदः शतम् । ३ । रोहेम शरदः शतम् । ४ ।

पूषेम शरदः शतम् । ५ । भवेम शरदः शतम् । ६ ।

भूयेम शरदः शतम् । ७ । भूयसीः शरदः शतात् । ८ ।

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोक्ताः देवताः – गायत्री छन्दः – प्रार्थनायां विनियोगः

इन्द्र जीव सूर्य जीव देवा जीवा जीव्यासमहम् । सर्वमायुर्जीव्यासम् ॥

९. सावित्रीविसर्जनम्

स्तुता मयेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – गायत्री देवता – पञ्चपदातिजगती छन्दः – सावित्रीविसर्जने विनियोगः

स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम् ।

आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम् ।

मह्यं दत्वा व्रजत ब्रह्मलोकं ॥

इति गायत्रीं विसृज्य

१०. कृताञ्जलिर्भूम्यलग्नपादमूलो भूलग्नैकचरणो भूलग्नैकचरणार्द्धमात्रो वा

यथार्थमुपतिष्ठेत्

उदीराणा इति मन्त्रस्य अथर्वा ऋषिः – भूमिर्देवता – अनुष्टुप् छन्दः – उपस्थाने विनियोगः

उदीराणा उतासीनास्तिष्ठन्तः प्रक्रामन्तः ।

पद्भ्यां दक्षिणसव्याभ्यां मा व्यथिष्महि भूम्याम् ॥

सूर्यस्येति पञ्चमन्त्राणां – ब्रह्मा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः देवताः – प्रथममन्त्रस्य विराट्पुरस्ताद् बृहती द्वितीयस्य पुर उष्णिक् त्रितीयपञ्चमयोः आर्षीगायत्री चतुर्थस्य विराड्विषमागायत्री छन्दांसि – उपस्थाने विनियोगः

सूर्यस्यावृतमन्वावर्ते दक्षिणामन्वावृतम् ।

सा मे द्रविणं यच्छतु सा मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

दिशो ज्योतिष्मतीरभ्यावर्ते ।

ता मे द्रविणं यच्छन्तु ता मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

सप्तऋषीनभ्यावर्ते ।

ते मे द्रविणं यच्छन्तु ते मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

ब्रह्माभ्यावर्ते ।

तन्मे द्रविणं यच्छतु तन्मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

ब्राह्मणाँ अभ्यावर्ते ।

ते मे द्रविणं यच्छन्तु ते मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

असपत्नमिति सूक्तस्य – अथर्वा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः देवताः – प्रथमस्य अनुष्टुप्, द्वितीयस्य सप्तपदाबृहतीगर्भातिशक्वरी छन्दसी – उपस्थाने विनियोगः

असपत्नं पुरस्तात्पश्चान्नो अभयं कृतम् ।

सविता मा दक्षिणत उत्तरान्मा शचीपतिः ।१।

दिवो मादित्या रक्षन्तु भूम्या रक्षन्त्वग्नयः ।

इन्द्राग्नी रक्षतां मा पुरस्तादश्विनावभितः शर्म यच्छताम् ।

तिरश्चीनघ्न्या रक्षतु जातवेदा भूतकृतो मे सर्वतः सन्तु वर्म ॥२॥

यस्मात्कोशादिति सूक्तस्य भृग्वङ्गिरा ब्रह्मा ऋषिः – परमात्मा देवाश्च देवताः – त्रिष्टुप् छन्दः – उपस्थाने विनियोगः

यस्मात्कोशादुदभराम वेदं तस्मिन्नन्तरव दध्म एनम् ।

कृतमिष्टं ब्रह्मणो वीर्येण तेन मा देवास्तपसावतेह ॥